Source: ***Communautés Africaine*** *n° 13, Juillet 85*

1. Médecine d'hier, santé d'aujourd'hui

Afin d'éviter la déshydratation [1], il faut faire boire beaucoup de liquide à l'enfant, soit de l'eau sucrée salée, soit les préparations suivantes. On peut également donner ces remèdes à un adulte qui souffre de diarrhée.

Remèdes	Préparation	Mode d'emploi
EAU DE GOYAVE - 1 litre d'eau bouillie - 40 feuilles de goyave environ - 6 cubes de sucre - ½ cuillerée à café de sel.	- Faire bouillir tous les ingrédients pendant 1 heure dans un récipient bien fermé. - Filtrer la préparation avec un linge très propre - Laisser refroidir le liquide recueilli.	Pour les enfants de 6 mois à 3 ans : - Donner ¼ à ½ verre toutes les heures. Il ne faut pas donner plus d'un litre par jour. Pour les enfants de 3 ans à 12 ans : - Doubler la quantité des ingrédients pour la préparation. Donner é litres de liquide à l'enfant. Pour les adultes : - Boire 3 à 4 litres par jour tant qu'on peut le supporter
EAU SUCREE SALEE - 1 litre d'eau bouillie ou d'infusion - 6 cuillerées à café de sucre (ou 8 morceaux) - 1 cuillerée à café rase[2] de sel - le jus d'un citron	Mélanger tous les ingrédients.	Même dosage que l'eau de goyave
EAU DE RIZ - 1 litre d'eau bouillie - 1 cuillerée à soupe de riz - 6 cubes de sucre - ½ cuillerée à café de sel	- Faire cuire le riz - Recueillir l'eau et y ajouter le sucre et le sel	Donner de la même manière que l'eau de goyage.
Remèdes	**Préparation**	**Mode d'emploi**

[1] Déshydratation : perte d'eau contenue dans le corps.
[2] Une cuillerée rase : signifie que le sel ne déborde pas de la surface de la cuillère.

PUREE DE BANANE - Une banane - Un peu de sucre	- Ecraser la banane avec le sucre	Donner à manger au malade.
POUDRE DE CHARBON Charbon de bois cassé en petits morceaux	- Laver le charbon - l'écraser pour obtenir une poudre. - Laisser sécher la poudre au soleil. - conserver la poudre dans une boîte bien fermée.	Donner 1 cuillerée à café 2 fois par jour : Le charbon de bois a pour propriété d'arrêter les fermentations et d'aider l'élimination des éléments nocifs[3] qui sont dans l'intestin.
TISANE DE FEUILLES DE BAOBAB - TISANE DE FEUILLES DE MANGUIER - Une poignée de feuilles de baobab ou de manguier - 4 cubes de sucre - ½ litre d'eau - ½ cuillerée à café de sel	- Bien laver les feuilles - Laisser bouillir 15 minutes - Ajouter le sucre et le sel	Faire boire ½ verre de tisane chaque heure La tisane de manguier calme la colique[4]

La diarrhée a des causes multiples. Il est conseillé de faire un examen microscopique au Centre de Santé chaque fois que ces simples moyens n'arrêtent pas la perte de liquide. Un trop grand retard pourrait être fatal (ne pas attendre plus de deux jours pour aller au Centre de Santé).

D'après "Médecine Traditionnelle et Santé",
Edité par l'Association Tokombéré.

Pour d'autres remèdes naturels **cliquez ici**

[3] Nocif : c'est-à-dire qui rend malade.
[4] Colique : douleur du ventre.

2. DES PLANTES POUR SE SOIGNER

Voici des plantes qui peuvent vous soigner quand vous tombez malade. Vous constaterez qu'elles sont, le plus souvent, près de chez vous. Peut-être même en avez-vous dans votre jardin.

NOM DE LA PLANTE	ROLE	MODE D'EMPLOI
BANANIER	- Contre l'infection - Peut cicatriser des plaies simples	- Utilisez un morceau de tronc petit et mince comme compresse. Maintenez par une bande propre.
BAOBAB	- Diarrhée (enfants)	- Délayez la pulpe du fruit dans l'eau bouillie. - Mettez 4 cuillerées dans ½ litre d'eau. - Donnez à l'enfant 4 à 5 fois par jour.
CAROTTE	- Diarrhée de bébé - Cicatrise les plaies - Calme les démangeaisons - Bronchite - toux - Extinction de voix	- Faites cuire à l'eau bouillante salée. - Ecrasez-la ensuite en purée. - Mélangez la purée avec l'eau de cuisson. - Donnez au bébé 3 ou 4 fois par jour. - Prenez une carotte fraîche et coupez-la. - Appliquez-la sur une plaie. - Frottez avec la carotte l'endroit qui vous démange - Rapez et faites sortir le jus. - Buvez en y ajoutant une petite cuillerée de miel.
CHOUX	- Vers intestinaux	- Lavez bien les feuilles et faites cuire dans un peu d'eau - Faites sortir le jus. - Prenez 2 à 3 cuillerées par jour
CITRON	- Maux de gorge - Angine	- Buvez du jus de citron pur
CITRONNELLE	- Favorise l'élimination des urines en cas de fièvre - Elimine les moustiques	- Faites bouillir les feuilles pendant quelques minutes dans l'eau - Buvez ensuite - Faites brûler les feuilles.
EUCAPLYPTUS	- Rhume de cerveau	- Faites bouillir les feuilles dans l'eau. - Respirez la vapeur

	- Fièvre - Chasse les moustiques	- Faites bouillir 8 feuilles dans un litre d'eau. - Buvez chaud et sucré é à 3 fois par jour. - Faites brûler les feuilles.
GOYAVIER	- Diarrhée (adultes)	- Mangez le fruit cru. - Mâchez les feuilles crues. - Faites bouillir 5 ou 6 jeunes feuilles dans un verre d'eau. - Prenez-en 2 à 3 fois par jour.
IGNAME	- Brûlures - Calme les douleurs	- prenez des feuilles fraîches. - Lavez-les et pilez-les. - Appliquez sur la brûlure.
MAÏS	- Fièvre - Rhumatismes	- Faites bouillir de la barbe de maïs séchée. - Buvez chaud et sucré 2 à 3 fois par jour.
MANGUIER	- Vers intestinaux	- Faites griller et pilez l'amande du noyau. - Mettez 2 cuillerées de cette poudre dans un verre d'eau sucrée. Prenez-en 1 fois par jour. - Faites bouillir 3 à 4 feuilles sèches dans l'eau (un verre). - Buvez chaud et sucré 2 à 3 fois par jour.
MANIOC	- Brûlures légères	- Lavez et pilez la racine crue. - Mettez dans une compresse. - Appliquez sur la brûlure.
OIGNON	- Contre l'infection - Piqûres d'insectes - Cicatrise les plaies, coupures, écorchures - Abcès	- Mettez du jus frais sur une plaie simple nettoyée à l'eau et au savon. - Nettoyez la plaie à l'eau et au savon. Le jus frais calme la douleur. Puis appliquez la fine peau qui sépare les couches du bulbe sur la plaie. - Faites cuire l'oignon sous la cendre. Ecrasez-le et mettez-le dans une compresse tiède. - Appliquez-la sur l'abcès. Cette compresse le fait mûrir.

ORANGER	- Favorise le sommeil et - Calmant	- Faites bouillir 4 à 5 fleurs séchées dans de l'eau (un verre). - Buvez chaud et sucré
TABAC	- Contre les poux	- Faites bouillir les feuilles fraîches. - Lavez la tête 2 ou 3 fois par jour avec ce liquide

Extrait d'Agripromo N° 44.

3. LA RECOLTE DES PLANTES MEDICINALES

On ne peut pas récolte les plantes médicinales tout au long de l'année. Certaines époques sont favorables. Le choix du moment de la récolte dépend principalement de la partie de la plante utilisée, c'est-à-dire si l'on prend l'écorce, les racines, les feuilles etc...

Voici quelques recommandations concernant le moment le plus favorable, en fonction de la partie de la plante recherchée.

On peut récolter :
- L'écorce, toute l'année.
- Les racines, au moment de la pleine végétation, c'est-à-dire au moment où la plante est très bien développée, où elle a le maximum de feuilles neuves.
- Les feuilles, un peu avant ou au début de la floraison.
- Les fleurs, un peu avant leur épanouissement complet.
- Les fruits, lorsqu'ils sont mûrs ou un peu avant.
- Les graines, quand elles se dessèchent.

Dans tous les cas, on fera la récolte par temps sec.

Extrait de la fiche N° 399 du GRET.

3.1 Médecine d'hier et Santé d'aujourd'hui

3.1.1 Les plantes vermifuges

Chacun sait qu'il n'est pas bon pour la santé d'avoir des vers.

Voici quelques remèdes pour lutter contre les vers. On peut les préparer soi-même avec les plantes de chez nous. Ce sont des plantes vermifuges c'est-à-dire qu'elles tuent les vers

Remèdes	Préparation	Mode d'emploi
Ail Prendre : - 20 gousse c'est-à-dire des têtes d'ail ; - 1 litre d'eau bouillante ; - é0 ciubes de sucre. (pour les oxyures)[5]	- Ecraser les gousses d'ail - Les mettre dans l'eau bouillante avec le sucre - Laisser infuser c'est-à-dire reposer pendant une heure - filtrer	Enfants de 1 à 3 ans : 1 cuillerée à café chaque matin pendant 7 jours. Enfants de 3 à 12 ans : 1 cuillerée à soupe chaque matin pendant 7 jours Adultes : 2 cuillerées à soupe chaque matin pendant 7 jours.
Graines de citrouille Prendre : - 30 à 50 grammes de graines de citrouille - 1 verre d'eau sucrée (xx cubes de sucre) - ou?? de miel (pour ascaris ou ténia) [1]	- Piler les graines séchées - Mélanger avec l'eau sucrée ou avec le miel	Cette préparation ne doit pas être donnée aux enfants de moins de 6 ans. La préparation doit être prise en 3 fois toutes les demi-heures. Une heure après, prendre un bon laxatif.
Graines de papaye[6] Prendre : - 2 cuillerées à soupe de graines de papaye - de la bouillie ou une autre boisson pour les enfants. (pour les ascaris et les anguillules) [1]	- Réduire en poudre si elles sont sèches ou en pâte si elles sont fraîches.	Enfants : ajouter la poudre ou la pâte à la bouillie ou à la boisson. Adultes : prendre la poudre ou la pâte obtenue. Cette préparation est à prendre le matin en 2 fois.

LES VERMIFUGES DOIVENT ETRE DONNES A TOUS LES MEMBRES DE LA FAMILLE TOUS LES TROIS MOIS

3.1.2 COMMENT RECONNAITRE LES VERS

◊ L'oxyure est un petit ver mince de 1 cm de long et de couleur blanche.

On reconnaît que l'on a des oxyures aux démangeaisons causées par leurs oeufs pondus à l'extérieur de l'anus.

oxyures

◊ L'ascaris est un ver grand et rond de 20 à 30 cm de long et de couleur blanche ou rose. Ces vers logent dans le ventre et causent des maux de ventre ou des vomissements.

ascaris

[5] Voir à la page 3 Comment reconnaître ces vers.

[6] Voir "Communautés Africaines" N° 4 «Le papayer : une véritable pharmacie»

◊ Le ténia ou ver solitaire est un ver qui peut atteindre é mètres de long. Il vit dans l'intestin. On ne voit du ténia que ses anneaux qui se présentent sous la forme de morceaux de 1 cm de long présents dans les selles.

anneaux du ténia

3.1.3 Remèdes contre la toux

REMEDES	PREPARATION	MODE D'EMPLOI
Sirop d'acacia albida Prendre : - 1 poignée d'écorces d'acacia albida ½ kilo de sucre - 1 litre d'eau.	-Nettoyer les écorces - Ajouter l'eau et le sucre - Faire bouillir pendant 20 minutes - Tamiser et mettre dans la bouteille - Bien fermer la bouteille	Enfants de 6 mois à 3 ans : 1 cuillerée à café 3 fois par jour Enfants de 3 à 12 ans : 1 cuillerée à soupe 3 fois par jour. Adultes : 1 cuillerée à soupe 4 à 5 fois par jour.
Sirop d'eucalyptus Prendre : - 2 litres d'eau bouillante - 20 feuilles d'eucalyptus - 20 cubes de sucre - Le jus de é citrons.	- Faire sécher les feuilles d'eucalyptus et les couper en morceaux. - Faire bouillir les feuilles d'eucalyptus, le sucre et le jus de citron dans un vase clos[7] pendant 1 h. - Filtrer dans un linge propre.	Enfants de 6 mois à 5 ans : 1 cuillerée à café 4 fois par jour Enfants de 5 à 10 ans : é cuillerées à café 4 fois par jour. Adultes : une cuillerée à soupe toutes les 4 heures.

Extrait de «Médecine traditionnelle et santé»
de Violette BOUFFARD et l'équipe d'animatrices de MBOUA.

[7] Pour faire cuire en vase clos, on peut mettre tous les éléments dans une boîte de Nescafé ou de lait avec le couvercle dans une marmite.